

JUN 9 1975

L-1290

F&N 5
CR:EO

BT
17m

20

Servicio de Extensión Agrícola de Texas del Sistema de la Universidad de Texas A&M

NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Regreso al Desayuno Escolar

Querida Ama de Casa,

Ya es tiempo para que los niños regresen a la escuela.

¿Come su niño un buen desayuno cada mañana? Un buen desayuno es uno que se ve bien, sabe bien, le provee energía y le da los nutrientes que su cuerpo necesita. Le dará un tercio de sus requisitos diarios de comida. Usted no puede sentirse con ánimo y alegre con un estómago vacío.

A la hora del desayuno, ya han pasado 12 o más horas desde que usted comió su cena. Su cuerpo necesita alimento para ayudarlo a empezar el día sintiéndose lleno de ánimo y energía. Su niño comenzará el día bien con un buen desayuno. El estará más alerta, pensará más rápido y se portará mejor en la escuela.

Atentamente,

Nombre y título



UN DESAYUNO "GROOVY"

TOSTADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE

- ½ taza de mantequilla de cacahuete
- 8 tajadas de pan

Tueste el pan en el horno, en la tostadora o en la sartén. Unte una tajada de pan con mantequilla de cacahuete y tape con otra para hacer un sándwich.

MEZCLA DE COCOA

- 4 tazas de leche descremada en polvo
- 1 taza de cocoa
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar

Mida la leche, cocoa, azúcar y sal. Cierna 5 veces para mezclar. Guarde en una lata o jarra bien cerrada.

Para hacer una taza de cocoa de esta mezcla: Mida ¼ taza de la mezcla y 1 taza de agua caliente o fría. Mezcle hasta que quede lisa.

MAS INFORMACION . . .

SANDWICH DE ENSALADA DE HUEVO

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 6 huevos bien cocidos, picados | 1/3 taza de pepinos en |
| 2 cucharadas de mayonesa | vinagre o escabeche |
| 1 cucharada de mostaza | ½ cucharadita de sal |
| ¼ cucharadita de pimienta | 12 tajadas de pan |

Combine los huevos picados, mayonesa, mostaza, pepinos, sal y pimienta. Mezcle bien. Unte la mezcla sobre 6 tajadas de pan; tápelos con los otros 6 pedazos de pan. Salen 6 sándwiches.

Esta publicación fue preparada por Frances L. Reasonover, especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, y Karen Walker y Judy Grubbs, ex-especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, y M. Katherine Beavers, ex-especialista de Extensión de comestibles y nutrición, ENP-A, Sistema de la Universidad de Texas A&M.